

零起点看图学操作系列丛书

65种常见病足部按摩疗法

从零开始 看图轻松学 一看就会 会了就能用

赵岩 主编

零起点看图学 足部按摩

推法

以手掌或手指单向直线移动于一定穴区。紧贴体表，用力稳健，速度缓慢均匀，在同一层次上推动。

适用于足底纵向长线，治疗虚寒及慢性病痛。



揉法

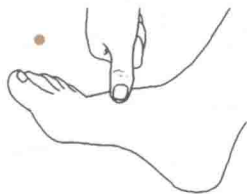
指揉的手指按应对穴区，以肘为支点，前臂做主摆动，将力送达指部。掌揉的掌根按于相应穴区操作，压力要轻柔，动作协调，有节奏感。

适用于体表或是开阖穴区，治疗慢性疾病及虚证等。

按法

以拇指指端或指腹垂直平压穴区。着力点紧贴穴区，不可以移动。用力由轻到重。

适用于较开阖的穴区，治疗相关慢性疾病。



中国协和医科大学出版社

零起点看图学操作系列丛书

零起点看图学足部按摩

主编 赵 岩

编 者 (按姓氏笔画排序)

王 兰	王佛有	刘一美	刘永宁
毕晓艳	张 丽	张 彤	单 光
姜艳梅	袁 野	薛 宇	



中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

零起点看图学足部按摩 / 赵岩主编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2017. 9

ISBN 978-7-5679-0600-6

I. ①零… II. ①赵… III. ①足-按摩疗法 (中医)-图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 063476 号

零起点看图学操作系列丛书

零起点看图学足部按摩

主 编: 赵 岩

策划编辑: 吴桂梅

责任编辑: 王朝霞

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260431)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京玺诚印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16 开

印 张: 12.5

字 数: 165 千字

版 次: 2017 年 9 月第 1 版

印 次: 2017 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 27.00 元

ISBN 978-7-5679-0600-6

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

前 言

人们常把足称为“人之根本”。《黄帝内经》中说：“根者，本者，部位在下，皆经气生发之地，为经气之所出。”西医也把足称为人体的“第二心脏”，可见足对人体治疗和保健的重要作用。足部按摩方法简单，安全可靠，无任何副作用，是我国传统疗法的精华。不仅可以治病防病、强身健体，而且不需要多少费用就可以祛除一些疾病，被广大的普通老百姓所推崇。但是，具体如何操作才能达到防治疾病及养生保健的作用？为解决这些困惑，我们编写了这本《零起点看图学足部按摩》。我们将足部按摩以“用图说话”的方式，通过大量的图片配以文字说明逐步介绍操作方法，从实用的角度出发，内容通俗易懂，科学实用，方法简便易行，操作性非常强，读者只要按照书中的方法和操作步骤，就能进行实践，做到“从零开始，看图轻松学，一看就会，会了就能用”。

本书首先从认识足部按摩开始介绍，让读者对足部按摩有基本的了解和认识。在简述足部按摩基本知识的基础上，重点讲述足部按摩的常用穴位、按摩手法以及内科、外科、妇科、男科、儿科、皮肤科、五官科等各种常见疾病的按摩方法。此外，书的最后还专门加入了足部美容保健的按摩方法。书中内容简单易学，即使是初学者也能轻松掌握。

本书可供基层医务人员阅读参考，同时也是一本面向广大普通群众的医疗保健读物，适合于所有按摩爱好者。

由于编者的学识和经验所限，虽尽心尽力，但仍难免存在疏漏或未尽之处，恳请广大读者批评指正。

编者

2017年1月

目 录

第一章 认识足部按摩	(1)
第一节 足部的基本结构及其与全身的关系	(1)
一、足部的基本结构	(1)
二、足部与全身的密切关系	(3)
第二节 足部按摩的基本知识及功效	(3)
一、足部按摩的基本知识	(3)
二、足部按摩的功效	(4)
第三节 足部按摩的施术要领	(5)
一、掌握按摩的要领	(5)
二、掌握按摩的顺序	(6)
三、掌握按摩的时间	(6)
四、掌握按摩的频率	(6)
五、掌握按摩的力度	(6)
第四节 足部按摩的适应证、禁忌证及注意事项	(7)
一、足部按摩的适应证	(7)
二、足部按摩的禁忌证	(8)
三、足部按摩的注意事项	(8)
第五节 足部按摩的正常与异常反应	(9)
一、正常反应	(9)
二、异常反应	(10)
第六节 足部按摩前的准备及按摩后的养护	(11)
一、按摩前的准备	(11)
二、按摩后的养护	(12)

第二章 足部按摩常用反射区	(14)
第一节 足部反射区的定义及分布特点	(14)
一、足部反射区的定义	(14)
二、足部反射区的分布特点	(16)
第二节 按摩足部反射区的作用	(17)
第三节 足部常用反射区	(18)
一、足背部常用反射区	(18)
二、足底部常用反射区	(23)
三、足内侧、外侧常用反射区	(41)
第三章 足部按摩常用方法	(53)
第一节 足部按摩的常用手法	(53)
一、推法	(54)
二、揉法	(54)
三、按法	(55)
四、捻法	(55)
五、点法	(56)
六、拿法	(56)
七、擦法	(57)
八、掐法	(57)
九、拔法	(58)
十、捏法	(58)
十一、拨法	(59)
十二、摇法	(59)
十三、摩法	(60)
十四、踩法	(60)
十五、滚法	(61)
第二节 足部反射区的按摩手法	(61)
一、示指压刮法	(62)

二、示指横按法	(62)
三、示指叩拳法	(63)
四、示指钩拳法	(63)
五、中示指捏压法	(64)
六、中示指刮按法	(64)
七、中指叩拳法	(65)
八、拇指点揉法	(65)
九、拇示指钳压法	(66)
十、单拇指点竖刮法	(66)
十一、双拇指点推按法	(67)
第四章 常见病的足部按摩疗法	(68)
第一节 常见内科疾病的足部按摩	(68)
一、咳嗽	(68)
二、哮喘	(69)
三、慢性支气管炎	(71)
四、高血压	(73)
五、低血压	(75)
六、冠心病	(76)
七、心绞痛	(78)
八、中风后遗症	(79)
九、呃逆 (打嗝)	(81)
十、胃脘痛	(83)
十一、慢性胃炎	(84)
十二、腹泻	(86)
十三、便秘	(88)
十四、糖尿病	(89)
十五、肥胖症	(91)
十六、三叉神经痛	(92)

十七、神经衰弱	(94)
十八、失眠	(95)
十九、眩晕	(97)
二十、脂血症	(99)
二十一、头痛	(100)
二十二、感冒	(102)
二十三、贫血	(103)
第二节 常见外科疾病的足部按摩	(105)
一、落枕	(105)
二、颈椎病	(107)
三、肩周炎	(109)
四、腰肌劳损	(111)
五、急性腰扭伤	(113)
六、坐骨神经痛	(114)
七、风湿性关节炎	(116)
八、腰痛	(118)
九、膝关节痛	(119)
十、痔疮	(121)
十一、足跟痛	(122)
第三节 常见妇科疾病足部的按摩	(124)
一、妊娠呕吐	(124)
二、月经不调	(125)
三、痛经	(127)
四、闭经	(128)
五、乳腺增生	(130)
六、更年期综合征	(132)
七、盆腔炎	(134)
第四节 常见男科疾病的足部按摩	(135)

一、遗精	(135)
二、阳痿	(137)
三、早泄	(139)
四、前列腺炎	(141)
五、男性不育	(142)
第五节 常见儿科疾病的足部按摩	(144)
一、小儿咳嗽	(144)
二、小儿厌食	(146)
三、小儿遗尿	(148)
四、小儿疳积	(150)
五、小儿腹泻	(152)
第六节 常见皮肤科疾病的足部按摩	(153)
一、神经性皮炎	(153)
二、湿疹	(155)
三、银屑病(牛皮癣)	(157)
四、冻疮	(159)
五、丹毒	(160)
六、手足癣	(162)
第七节 常见五官科疾病的足部按摩	(164)
一、耳鸣	(164)
二、中耳炎	(165)
三、慢性咽炎	(167)
四、扁桃体炎	(168)
五、咽喉肿痛	(170)
六、慢性鼻炎	(171)
七、牙痛	(173)
八、睑腺炎(麦粒肿)	(174)
第五章 美容保健的足部按摩疗法	(177)

第一节 美容的足部按摩疗法	(177)
一、青春痘	(177)
二、黄褐斑	(177)
三、纤细腰部	(180)
四、腿部健美	(181)
五、延缓衰老	(182)
六、皮肤粗糙	(183)
第二节 保健的足部按摩疗法	(185)
一、消除疲劳	(185)
二、缓解压力	(187)

第一章 认识足部按摩

第一节 足部的基本结构及其与全身的关系

一、足部的基本结构

1. 足部外形各部位名称

根据足部反射区按摩疗法和足部诊断要求，我们必须明确足部各部位的名称及位置。

足部解剖位置：足趾在前，足跟在后，大脚趾在内侧，足背部在上，足底部在下，足和小腿远端构成踝关节，每个足趾均有内、外、背、跖四个面及趾端和趾根；趾背面有趾甲，足部由前向后分掌跖前部、足心、足跟等（图 1-1）。

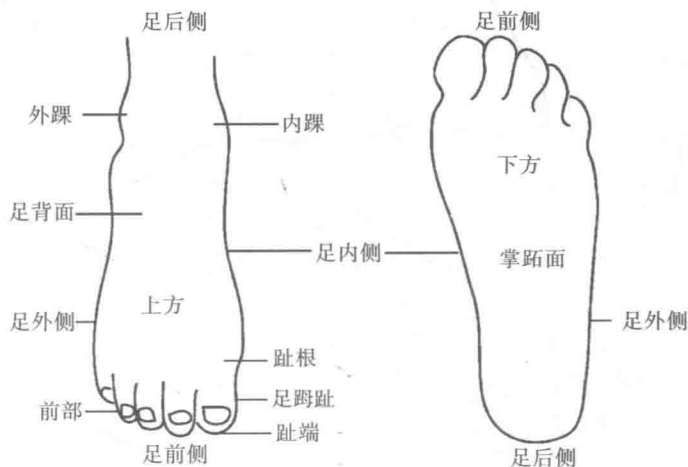


图 1-1 足部各部位名称

2. 足部骨骼与关节

足部共计 26 块骨，分为跗骨、跖骨和趾骨三组（不计籽骨），足部关节有 33 个之多。

(1) 足部骨骼（图 1-2）

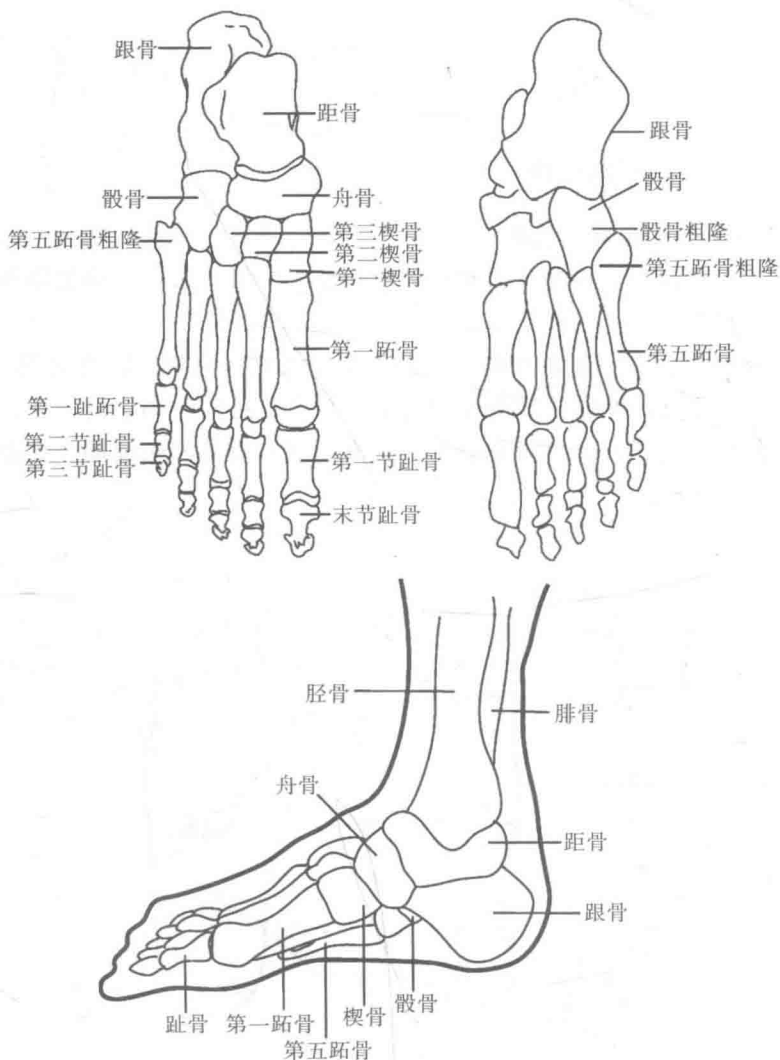


图 1-2 足部骨骼

1) 跗骨：左右足共7块，包括跟骨、距骨、舟骨、骰骨、第1~3楔骨。

2) 跖骨：跖骨共5块（第1~5跖骨），构成掌跖前半部分。每块骨分头、体、底3部分。

3) 趾骨：足部趾骨共14块，踇趾2块，其他各趾各3块。

(2) 足部关节

1) 踝关节：由胫腓骨下端与距骨滑车构成。

2) 跗跖关节：跗骨与趾骨间形成的关节。

3) 跖趾关节：第一跖骨与第一趾骨节趾骨的近端组成第一跖趾关节。

4) 其他关节：第二趾的第一、二趾骨间形成第一趾间关节，第二、三趾骨间称第二趾骨间关节，或是远侧趾间关节，其他类推。

二、足部与全身的密切关系

人体之所以可以维持正常的生理活动，疾病之所以发生，均与经络的循行、经气的盛衰密切关联，而足部是经络循行最关键的区域之一。人体有9条经脉由足部起始或终结，足部是9条经气血出入的门户，又是人体中腧穴分布最为密集的区域之一，人体的每只足上分布着大约38个腧穴。

足部的腧穴几乎全部具有特殊的生理功能，或经气出入的五腧穴，或与内脏以及奇经八脉有着密切联系的原穴、郄穴。

原穴更是脏腑、经络中元气驻流的部位，其中太白、太溪两穴驻流着后天水谷之气与先天肾原之气。众所周知，脾、肾之气与人体正常生理功能的维系，与人的寿夭与衰老均有着密切的关系。因此，选用上述穴位与其他的腧穴相配合进行足疗，可有效地提高人体的正气水平，增强机体的抗邪能力，进而对全身各系统疾病达到有效的治疗作用，对人体可起到防老抗衰的作用。

第二节 足部按摩的基本知识及功效

一、足部按摩的基本知识

1. 局部治疗

人体的特定区域对系统或器官存在着相应反射区。在该部位进行针刺

或按摩，有特殊感觉：酸、麻、胀、痛。对相应系统、器官疾患的治疗，即为局部区域治疗。例如，在人体的足部，就可以找到能对应人体全身各器官或系统的穴位，所以做好足部按摩，可缓解人体病变器官或系统的疼痛，甚至通过按摩治疗达到痊愈的理想效果。

2. 反应、反射、反射区

(1) 反应：在人体表面和身体内部分布有感觉灵敏的感受器，其受到机体神经系统的控制和调节。如果外部或身体内部环境发生变化，神经系统及体液调节将影响到感受器官的活动，并形成神经冲动。通过中枢神经系统的转换和调整，传到所支配的器官、腺体或肌肉，引起了生理意义的反应。

(2) 反射：反射是人体对外界刺激的一种生理反应。反射靠神经冲动形成、传导，并引起器官、腺体或肌肉收缩等一系列反应。反射区是身体各器官及其功能相对应的部位，它聚集感觉灵敏的感受器，通过对反射区的适当刺激，可以使相应器官、组织的功能发生良性变化。

(3) 反射区：当某人的某个脏腑器官有了毛病，如肝脏有了病变，刺激其足部的肝脏反射区，患者就会有异常的刺痛感。反过来说，当其肝脏反射区无论怎样按压，也没有异常的刺痛感，则说明这人的肝脏功能基本无异常。

可见，了解穴位反射区，对疾病的诊治具有重要的意义。

二、足部按摩的功效

足部是人体健康的“晴雨表”，也是最为理想的按摩区，因为它与躯干本体最相像，其面积大小非常适于搓揉，因此足部很自然地成为按摩的常用施术部位。足部按摩不需要任何药物、器械，只要运用相应的按摩手法刺激这些穴位和反射区就可以达到防病、治病之功效。

1. 调理脏器

按摩时通过各种刺激，使能量传递到有关脏器，对出现异常的脏器进行调整，这是足部按摩疗法的重要依据。

2. 预防疾病

足部疗法可以促进血液顺畅、气血循环，以恢复体内各个生理系统的功能，使内分泌、消化、吸收、循环、排泄等系统正常工作，进而提高人

体的抗病能力。

3. 止痛、安神

中医认为，如果人的气血运行发生阻塞，就会引起各种疼痛。足部按摩可以调气血、通经络，调动体内的抗痛功能，进而达到止痛的作用；同时，足部按摩又能够修复已经紊乱的生理系统，使生理功能按照“既定计划”运作，使全身气血通调，起到止痛、安神的功效。

4. 改变体质

在膝关节以下部位，分布着丰富的血管、神经、淋巴管及经络网。对其进行整体按摩，不但能够使足部功能增强，还能够使整个机体得以调整，保持旺盛的新陈代谢，从而全面消除病痛，达到增强体质、改变体质的目的。

5. 养颜美容

足部按摩可以使血液循环加快，血流量、肺通气量和耗氧量增加。还可以促进器官组织的代谢，排除体内的有毒物质，使面色红润而有光泽，达到养颜美容的目的。

随着人们现代生活节奏的加快，工作压力的不断增加，很容易引起诸多不适，如失眠、便秘、头痛、脱发、疲劳等，在药物副作用增多和药源性疾病缤纷而至时，我们不妨尝试一下足部按摩这种“绿色疗法”，也许能够为自己及家人的健康带来意想不到的效果。

第三节 足部按摩的施术要领

一、掌握按摩的要领

足部按摩需要掌握技巧，只有通过正确的手法进行按摩，才能起到消除不适或常见疾病的效果；反之，如果足疗的方法不规范，例如按摩的力度过大、速度过快等，会导致患者病情加重。因此，在进行足疗保健时，要严格遵照“实者泻之，虚者补之”的按摩原则，对体质较好的患者应当采用力度较强的刺激手法；对体弱多病的患者则需采用力度较弱的刺激手法。

足部按摩过程要始终做到由轻至重、先柔后刚、刚柔相济、透达深

层，在为患者解除病痛的情况下尽量使患者感到舒适。

按摩者除了要掌握基本的动作要领外，经常练习也是必不可少的一个环节。

二、掌握按摩的顺序

足部按摩应按科学合理的顺序进行，具体说，全足按摩，应先从左足开始，按摩5遍肾、输尿管、膀胱、尿道四个反射区，再按足底、足内侧、足外侧、足背。

三、掌握按摩的时间

按摩时间以被按摩者感到舒适轻快为度。施治时间一般不宜过长，以30~45分钟为宜。当然，这只是参考数值，足部按摩一定要根据个人的体质、病史长短、病情轻重、实际需要来决定按摩时间。身体越是虚弱的人，按摩时间越需斟酌。特别是严重心、肝、肾疾病患者，按摩时间应当缩短为10~15分钟。

四、掌握按摩的频率

按摩的频率高指的是按摩的手法很快，来回摆动的幅度小，作用的面积也小，对于患有急症、实证的人，有活血、化瘀、止痛的功效，这种手法可使神经系统由兴奋状态转为抑制状态，属于“泻法”范畴；按摩的频率低指的是按摩的手法很慢，作用面积广，适用于一些慢性病和虚证，有补充机体元气的功能，可促使神经由抑制状态变为兴奋状态，我们称之为“补法”。

值得一提的是，太快的手法不容易使力量深入反射区和穴位，如果运用得不好还会使被按摩者产生一系列不适症状。因此，在操作不熟练的情况下，应当尽量避免使用快手法。

五、掌握按摩的力度

按摩的力度与疗效有着密切的关系，力度太小就达不到刺激量，不能引起适当的反应；力度过大则会造成神经紧张或麻木、肌肉损伤，使得按摩所产生的神经传输讯号无法正确地传递给机体，从而导致机体功能紊

乱,无法实现预期的效果。

足部按摩时一般指压的平均力道是3~5千克,我们需要根据个人的忍耐度,在最大的限度内取得最好的效果。手法要由轻到重,慢而有规律地尝试,给被按摩者以安全、舒适的感觉。

使用重手法时千万要缓慢而沉稳,所用的力道一定要在被按摩者所能忍受的范围内,否则对方会痛得受不了,出现冒冷汗、心情烦躁,甚至痉挛等应激反应。

对于一些肌肉丰厚的患者,按摩的力量不足往往达不到治疗目的,特别是一些女性本身力量就小,基本很难达到适宜的刺激量,这就需要一些技巧来弥补力量上的不足。可在按摩小腿等肌肉较为丰厚的部位,选择一些刺激量较大的手法,这样做不仅省力,还会取得好的效果。

第四节 足部按摩的适应证、禁忌证及注意事项

一、足部按摩的适应证

因为足部按摩的主要作用是调节人体的内部功能,具有固本培元、扶植正气的功效,因此它对各种功能性的疾病疗效比较显著。

1. 泌尿系统疾病,包括肾炎、膀胱炎、尿失禁、遗尿等。
2. 神经系统疾病,包括头痛、失眠、头晕等。
3. 呼吸系统疾病,包括感冒、哮喘、气管炎等。
4. 五官科疾病,包括耳鸣、耳聋、近视、鼻炎、咽炎等。
5. 消化系统疾病,包括消化不良、胃痉挛、便秘、小儿厌食等。
6. 生殖系统疾病,包括前列腺肥大、乳房疾病等。
7. 心脑血管疾病,包括高血压等系统疾病。

尤其是有些患者对药物过敏或产生抗药性后,已经不能用打针、吃药进行治疗或疗效已不显著;或者某些应手术患者因为某些原因不能进行手术,以及对于有些目前现代医学上还缺乏有效治疗方法的疾病,都可以采用足部按摩来调整机体的抗病能力,来作为保守治疗方法的一种。足部按摩与手术治疗相结合,可以促进伤口愈合,对某些恶性肿瘤患者,足部按摩还可以减弱其放疗、化疗的副作用。但是足部按摩对于急性合并器质性